市民カレンダー

2023年 10月 10/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11（水）	**人権相談** 香美市基幹集落センター（10：00～15：00） **育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターなかよし（☎53-1008）へ	22（日）	**【医】岩河整形外科**（☎52-5000）
12（木）		23（月）	
13（金）		24（火）	
14（土）	**献血** 高知工科大学（10:00～12:00/13:15～16:00）	25（水）	**もぐもぐ教室（離乳食教室）** 子育てセンターなかよし（10:30～11:30） ※要予約：申込は、市健康推進課（☎52-9281）へ
15（日）	**【医】安岡クリニック**（☎52-5626） **献血** 高知工科大学（10:00～12:00/13:15～16:00）	26（木）	**3歳児健診** プラザ八王子（12:30～）
16（月）		27（金）	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-5800）へ **胸部レントゲン検診** 市内各所（9:00～16:00）
17（火）	**特定健診** 保健福祉センター香北（8:00～10:40） **胃がん・大腸がん検診** 保健福祉センター香北（8:00～10:40） **胸部レントゲン検診** 市内各所（8:00～16:00）	28（土）	
18（水）	**秦山公園子どもの広場 休園日** **行政相談** バリューかがみの（10:00～15:00） **特定健診** 保健福祉センター香北（8:00～10:40） **胃がん・大腸がん検診** 保健福祉センター香北（8:00～10:40） **育児相談** 子育てセンターびらふ（10:00～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターびらふ（☎59-3121）へ	29（日）	**【医】たにむら産婦人科**（☎53-2600）
19（木）	**心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約：申込は一週間前までに、中央東福祉保健所 健康障害課（☎53-3173）へ	30（月）	
20（金）		31（火）	**胸部レントゲン検診** 市内各所（9:00～16:00）
21（土）			

※高知県救急医療情報センター（☎ 088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ　納期限＝10月31日（火）

税目	期
市県民税	第3期
国民健康保険税	第4期
介護保険料	第4期
後期高齢者医療保険料	第4期

粗大ごみ持込日

場　所	日　付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	10月15日（日）	10月16日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	10月15日（日）		

衣類の出し方について

衣類は透明の資源ごみ指定袋に入れて出してください。衣類は濡れるとリサイクルができなくなるので、雨の日には出さないようにしてください。また、下着・靴下・タオル等や汚れているものは燃えるゴミへ、布団・毛布等の大きいものは6等分に切って燃えるゴミに出すか、切らずに粗大ゴミに出してください。

【問い合わせ先】環境課環境班　☎53-1063

市民カレンダー

2023年 11月　11/1～10

【医】 休日当番医

1（水）	**胸部レントゲン検診**　市内各所（9:00～16:00）	6（月）	
2（木）	**乳児健診（4か月児）**香美市立図書館（13:45～） **乳児健診（10か月児）**香美市立図書館（12:45～）	7（火）	**胸部レントゲン検診**　市内各所（9:00～16:00）
3（金）	**【医】さくら香美クリニック**（☎53-2255）	8（水）	**移動図書館**（子どもと成人の文庫）　物部分館（10:15～11:15） **育児相談**　子育てセンターなかよし（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターなかよし（☎53-1008）へ
4（土）		9（木）	**1歳6か月児健診**　プラザ八王子（12:30～）
5（日）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）	10（金）	**身体障害者相談**　プラザ八王子（10:00～12:00）

※高知県救急医療情報センター（☎ 088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトの おすすめレシピ

NO. 152

チキンソテーの梅肉ソースかけ

材料4人分

	材料	分量
	鶏もも	2枚
	塩・こしょう	少々
	小麦粉	適量
A	梅干（果肉をたたいてペースト状にしたもの）	20g
A	ねぎ（小口切り）	40g
A	しょうゆ	大さじ1
A	みりん	大さじ1
A	ごま油	大さじ1
	レタス	適量
	サラダ油	適量

① Aをよく混ぜ合わせておく。

② 鶏肉に塩・こしょうで下味をつけ、皮面に薄く小麦粉をつける。フライパンに少量の油をひき、皮面を下にして強めの中火で約1～2分、フライ返しで押さえながら焼く。鶏肉から油が出てきて肉の周りに火が通ってきたら、弱火で約8～12分間蓋をせずに焼く。さらに裏返し、中火で2分ほど中に火が通るまで焼く。

③ 鶏肉を食べやすい大きさに切り、①のソースをかけ、ちぎったレタスとともに盛り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩　分
184kcal	9.2g	25mg	0.9g

※ ソースに使用しているみりんのアルコールが気になる場合は、一度加熱してアルコールを飛ばしてから使うとよいでしょう。